

広報たかつき

知る 広がる 好きになる

TAKATSUKI

Days

令和6年

1

No.1430

米からはじまる
発酵生活

PICK UP

08 新年のごあいさつ

10 南海トラフ地震

そのとき あなたは

20 王将戦

高槻と発酵文化 🍷

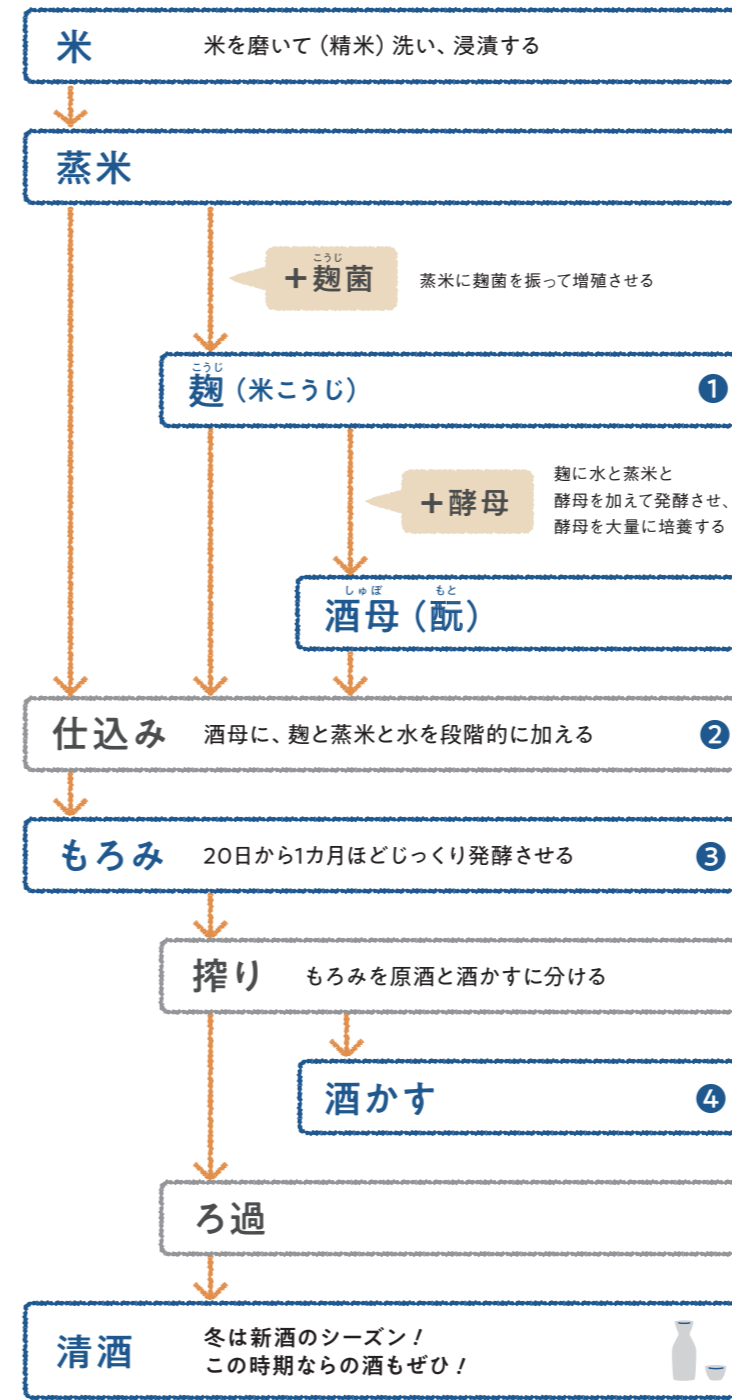
日本の食文化を担ってきた “発酵”が高槻の銘酒を育んだ。

日本の食文化といえば、発酵食品。高槻の特産品、富田酒もそのひとつだ。
日本酒造りには、米に麹菌を増やしてつくる米こうじが欠かせない。
弥生時代から米とともに発展した高槻に受け継がれる発酵文化は、
今も暮らしのそばで多彩な味を生み出している。



高槻では、約2500年前から米作りや、米を中心とした食生活が始まっていたという。山間部で採れる良質な米と、阿武山山系のミネラル豊富な中硬水の伏流水という、酒造りに適した原料に恵まれた富田は、江戸時代には池田、伊丹と並ぶ「北摂三銘酒」に数えられる酒どころとして発展。「富田酒」は最盛期には江戸にも名を馳せた。

米と水、そして発酵を促す微生物の一種、麹菌と酵母。酒造りに必要なものはシンプルだが、発酵により醸造される酒は味も種類も豊富。酒を搾ったあとの酒かすまで余すことなく活用できる。発酵は日本古来の持続可能な知恵でもある。



米から生まれる酒の種類と高槻の特産品



甘酒
蒸米に米こうじ①と水を加えて発酵

貴醸酒
仕込み②のなかで水の代わりに酒を加えて造る甘くてとろりとした酒

どぶろく
もろみ③を搾らず、米の粒感を残した酒

にごり酒
もろみ③を粗くこした酒

粕漬
富田酒の酒かす④を使ってなにわの伝統野菜・服部しろりを漬けた「富田漬」は江戸時代からの特産品

粕取り焼酎
酒かす④を蒸留した焼酎。酒かすに酵母と水を加えて造ったもろみを蒸留する粕醪(もろみ)取り焼酎も

クラフトサケ
米を原料に清酒の製造工程を用いた小規模生産の個性的な酒。フルーツを加えるなど工夫を凝らしたのもの





純米 あらばしり
(清鶴酒造)
定番酒として楽しめる力強くまろやかな澁(おり)がらみの無濾過生酒



とんださけ 特別純米
(壽酒造)
香りを抑えて米のうまみを引き立たせた味わい重視の定番酒



國乃長 貴醸エール
貴醸GOLD (壽酒造)
清酒を麦汁に加え清酒酵母で発酵させた高槻発の地ビール



しずり雪
(清鶴酒造)
まろやかな口当たりで米の甘みが感じられるにごり酒



大阪焼酎 國乃長
(壽酒造)
富田の酒かすを使った粕醪取り焼酎。上品でクセがない大阪唯一の地焼酎

自社の酒を使ったクラフトビールも!

※富田漬は、服部しろりが採れる夏場に仕込み、秋から初冬に出回る季節のもの。今の時期は入手しにくい

発酵生活のすすめ

発酵の力を手づくりで。 からだも喜ぶおいしい暮らしを。

高槻とも関係が深い米こうじ。最近は塩こうじなど、米こうじを使った発酵調味料が注目されている。「料理がおいしくなって体にやさしい発酵調味料はいいことづくめです」というのは高槻で発酵教室を主宰するふじたさん。簡単に作れるので、ぜひトライしてみてください。



添加物が
気になる人にも
おすすめです

教えてくれた人

発酵教室「もあんきゅい」主宰
ふじたひろこさん

パン作り技術を習得後、子どものアレルギーをきっかけに発酵調味料を作り始め、麴を活用する生活に。日本発酵文化協会の発酵マイスター資格を取得後、麴の栄養を取り入れられる料理や食生活を提案中



米こうじは、麴菌の発酵効果でうまみをアップしたり、たんぱく質やでんぷんなどを分解して消化・吸収をよくしたり、栄養を取り込みやすくしたりするといわれている。発酵によって酸化を抑え、保存性を高めることも。こうした発酵の力を手軽に取り入れられるのが、米こうじを使って作る発酵調味料。発酵により生まれる酵素の働きで素材をやわらかくして中まで味を浸透しやすくするとともに、本来のおいしさや栄養を引き出してくれる。だしや、市販の調味料やタレも使わなくてよくなるのだそう。

塩こうじ

塩代わりに、下味に
使うだけで料理がランクアップ



□材料 (作りやすい分量)



米こうじ…………… 100g
塩…………… 35g
水…………… 100ml

※使用する道具や保存容器はすべて消毒しておく（台所用アルコール消毒剤などでOK）
※米こうじは、乾燥麴でも生麴でも同じ分量でOK。量ったあとは、軽くダマをほぐしてバラバラにしておく

□作りかた



1
米こうじと塩を合わせてよく混ぜる。保存容器に入れる。



2
水を加えて数回混ぜ、しっかりフタを閉める。



3
常温で5～7日間発酵させる。1日1回は軽く振る。寒い時期は10日くらいかかることも。

※完成後は冷蔵庫で保存。1～2カ月を目安に使い切って
※発酵が進むと黄みがかってくるが、働きを終えた麴の色素が変色するため。悪くなったわけではないので大丈夫

醤油こうじ

醤油代わりの調味料に
和えものや煮ものにも



□材料 (作りやすい分量)



米こうじ…………… 100g
醤油…………… 200ml

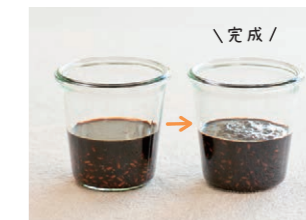
□作りかた



1
米こうじを保存容器に入れる。



2
醤油を加えてよく混ぜ、しっかりフタを閉める。



3
常温で1週間～10日ほど発酵させる。振っても振らなくてもOK。寒い時期でも10日くらいが完成の目安。

※発酵中に醤油の量が減ってきたら足してもOK
※完成後は常温（冷暗所）で保存OK。半年くらい持つ

Q&A

●容器を振るのはどのくらい？

米こうじは空気に触れるとカビやすくなる。液体に浸かっている状態を保つことが目的なので、しっかり振る必要はなし。上下が入れ替わる程度に軽く振って。

●完成の判断基準は？

米こうじの発酵が進んでトロトロになっていき、なじんだら完成。日には目安なので、食べてみて米こうじに芯がなくなっていたらOK。まだならもう数日様子を見てみて。



Instagram高槻市公式アカウントで「たかつきDAYS」1月号特集のこぼれ話を配信！
塩こうじ、醤油こうじの作りかた動画もあり

高槻産米ごはんとおいしく！発酵調味料で作るコツいらずの献立

塩こうじと醤油こうじを活用した献立例をご紹介します。
ふじたさん流の簡単でヘルシー、野菜の滋味を逃さず
味わえるレシピはいろいろなメニューに応用できる。

Recipe

大根と柑橘のマヨサラダ

□材料 (作りやすい分量)

大根 …………… 250g(約1/4本)
文旦* …………… 1/4個
塩こうじ …………… 大さじ1
マヨネーズ …………… 少々
※季節の柑橘でOK

□作りかた

- 1 大根は薄いちょう切りにして塩こうじでもみ、冷蔵庫で30分
からひと晩おく。
- 2 文旦は皮をむき、薄皮をとる。
- 3 1を軽く絞ってボウルに入れ、2
と混ぜる。マヨネーズで味を調
える。

たっぷり冬野菜のスープ

□材料 (2人前)

大根、かぶ(冬の根菜) …… 150g
玉ねぎ、ブロッコリー …… 50g
キドニービーンズ(水煮) …… 大さじ1
塩こうじ …………… 大さじ1~1.1/2*
A 水 …………… 400ml
しょうが(スライス) …… 2枚
だし昆布(2cm角) …… 1枚
※好みで加減

□作りかた

- 1 Aを鍋に入れて火にかける。沸騰したら根菜類と玉ねぎを入れ、ひと煮立ちしたらブロッコリーを加えて塩こうじを入れる。
- 2 野菜に火が通ったらキドニービーンズ、好みでハーブやブラックペッパー(分量外)を入れ、ひと煮立ちさせる。

厚揚げステーキの中華あんかけ

□材料 (2人前)

厚揚げ …………… 2枚
パプリカ …………… 1/2個
うずら卵(ゆでたもの) …… 2個
ヤングコーン …………… 4本
A 醤油こうじ …… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
水 …………… 大さじ2
酢 …………… 小さじ1
すりおろししょうが …… 少々
かたくり粉 …………… 適量

□作りかた

- 1 厚揚げはグリルなどでさっとあぶる。
- 2 パプリカは油通しするか、軽く炒める。
- 3 Aを鍋に入れてひと煮立ちさせ、2とうずら卵、ヤングコーンを入れる。同量の水(分量外)で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
- 4 1を器に盛り、3をかける。

キャロットラペ

□材料 (作りやすい分量)

にんじん(中) …………… 1本
A 塩こうじ …… 小さじ1~3*
きび砂糖 …………… 小さじ1*
オリーブオイル …… 大さじ1
好みの酢 …………… 大さじ1
ドライフルーツ、ナッツ …… 大さじ1
※好みで加減
※きび砂糖の場合は小さじ1/2

□作りかた

- 1 にんじんは細めの千切りにする。
- 2 Aをボウルに入れてしっかり混ぜ合わせ、1と、ドライフルーツやナッツを加えてさっと和える。
- 3 2をサラダ野菜(分量外)やサラダチキン(分量外)などと一緒に盛りつける。



おすすめ活用法



●塩こうじと醤油こうじは塩、醤油と同じ感覚で

どちらの風味にしたいかで使い分けて。いずれも肉や魚の下味に活躍。塩こうじか醤油こうじでもんだ状態で、冷蔵庫で保存すれば生より3~4日長持ちするというメリットも。

●塩こうじは浅漬けやドレッシングに

野菜を塩こうじと1cm角のカット昆布でもみ込めば浅漬けに。ドレッシングは塩こうじに好みのオイルと酢を混ぜるだけ。フルーツのピューレを加えるなどアレンジも自在。

●醤油こうじはかけ醤油代わりに、煮ものに

冷奴、卵かけごはんなどにぴったり。うまみ成分が多いため同量の醤油よりも少しの量で満足でき、減塩にも。肉じゃがやおでんなどに使うといったもの調理時間でホクホク、しみに。